

MADBARZ TRAININGSPLAN

CARDIO & STRENGTH – EXPERT



ANWEISUNGEN

Eine Trainingswoche besteht aus 4 Trainingstagen – Nutze die restlichen Tage um deinen Körper auszuruhen! Ruhetage sind sehr wichtig und dein Körper wird diese auch benötigen. An welchen Tagen Du dein Training absolvierst, ist dir überlassen.

Mache dich vor jedem Workout warm und dehne dich nach wirklich jedem.

Zum Aufwärmen empfehlen sich Joggen, Seilspringen, Jumping Jacks oder Armkreise.

Achte vor, während und nach dem Workout darauf, dass du deinem Körper genügend Wasser zuführst. Es ist sehr wichtig, dass du das trinken nicht vernachlässigst.

Nimm im Workout nur kleinere, dafür danach wieder größere Schlücke.

WOCHE 1

WORKOUT 1

GO HARD

WORKOUT 2

CARDIO IS NOT SPANISH

WORKOUT 3

FULL BODY 7R

WORKOUT 4

LEG BURNER

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn zu einzustellen!!

WOCHE 2

WORKOUT 1

BAR(S)KILLER

WORKOUT 2

HERE AND NOW

WORKOUT 3

FAT REMOVAL

WORKOUT 4

FRESH AIR

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn zu einzustellen!!

WOCHE 3

WORKOUT 1

LET'S GO

WORKOUT 2

CAN'T WALK

WORKOUT 3

BACK AND BICEPS TORTURE

WORKOUT 4

THE BURNER

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn zu einzustellen!!

WOCHE 4

WORKOUT 1

IRON SHOULDERS

WORKOUT 2

TOUGH CORE

WORKOUT 3

USAIN BOLT

WORKOUT 4

INSANE CARDIO

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn zu einzustellen!!

WOCHE 5

WORKOUT 1

TRAPEZIUS ROUTINE

WORKOUT 2

GO THE EXTRA MILE

WORKOUT 3

BAR(S)KILLER

WORKOUT 4

LEG BURNER

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn zu einzustellen!!

WOCHE 6

WORKOUT 1

SIMPLE KILL

WORKOUT 2

GO HARD

WORKOUT 3

USAIN BOLT

WORKOUT 4

ON THE GO

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standartwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn zu einzustellen!!

ZUSATZAUFGABE

Versuche jede Woche deine PB in Push Ups, Pull Ups, Squats und Lunges zu halten oder zu verbessern.

WORKOUTS

CARDIO IS NOT SPANISH

Pause: 40/140

60 sec Rope Jumps

7 Bulgarian Split Squats (each Leg)

7 Hindu Push Ups

12 Horizontal jumps

60 sec Jumping Jacks

10 Lunges (each Leg)

15 sec Side Plank (each Leg)

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/cardio-is-not-spanish/>

GO HARD

Pause: 40/120

4 Cycles

8 Body Weight Skull Crushers

5 Clapping Pull Ups

6 Contralateral Limb Raises (each Side)

6 Korean Dips

30 Sec Flutter Crunches

10 Hindu Push Ups

20 Sec Tucked Front Lever Hold

15 Crunches

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/go-hard/>

BAR(S)KILLER

Pause: 40/120

4 Cycles

5 Clap Push Ups

7 Close Grip Pull Ups

8 Diamond Push Ups

10 Sec Dip Hold

5 Handstand Wall Assisted

8 Leg Raises

15 Squats

4 Muscle Ups

5 Pseudo Push ups

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/barskiller/>

HERE AND NOW

Pause: 40/120

4 Cycles

15 Push Ups

15 Squats

15 Dips on Chair

10 Lunges (each Leg)

15 Diamond Push Ups

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/here-and-now-2/>

FULL BODY 7R

Pause: 40/120

4 Cycles

12 Dips

10 Knee Raises

7 Pull Ups

15 Squats

10 Push Ups

8 Pike Presses Elevated Feet

12 Calf Raises (each Leg)

8 Close Grip Chin Ups

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/full-body-7r/>

LEG BURNER

Pause: 40/140

5 Cycles

20 sec Sprint

15 Squat Jumps

20 Mountain Climbers

40 sec Jumping Jacks

20 sec Run Incline Hill

15 Horizontal Jumps

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/leg-burner/>

FAT REMOVAL

Pause: 40/140

4 Cycles

45 sec Run

12 Dips (on Chair)

40 sec Jumping Jacks

15 Push Ups

20 sec Alternating High Knees

20 sec Mountain Climbers

25 sec Plank

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/fat-removal/>

FRESH AIR

Pause: 40/140

4 Cycles

45 sec Run

6 Clap Push Ups

45 sec Run

25 Push Up Hold

45 sec Run

40 sec Jumping Jacks

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/fresh-air/>

LET'S GO

Pause: 40/120

3 Cycles

10 Push Ups

40 Sec Jumping Jacks

8 Straight Bar Dips

7 Pull Ups

12 Dips

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/lets-go/>

CAN'T WALK

Pause: 40/120

5 Cycles

10 Lunges (each Leg)

15 Squats

10 Bulgarian Split Squats (each Leg)

5 Pistol Squats

12 Squat Jumps

12 Box Jumps

12 Calf Raises (each Leg)

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/cant-walk/>

BACK AND BICEPS TORTURE

Pause: 40/120

4 Cycles

8 Chin Ups

7 Close Grip Pull Ups

5 L-Sit Chin Ups

12 Inclined Chin Ups

6 Wide Pull Ups

8 Negative Chin Ups

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/back-and-biceps-torture/>

THE BURNER

Pause: 40/140

5 Cycles

15 Squats

25 sec Plank

8 Burpees

20 sec Run Incline Hill

12 Dips

45 sec Run

20 sec Mountain Climbers

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/the-burner/>

IRON SHOULDERS

Pause: 40/120

4 Cycles

12 Dips

4 Typewriter Pull Ups

12 Decline Push Ups

15 Inclined Pull Ups

5 Korean Dips

10 L-Sit on Parallel Bars

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/iron-shoulders/>

TOUGH CORE

Pause: 40/120

4 Cycles

15 Half Burpees

22 Sec Flutter Crunches

8 Toe Touch Crunches

25 Crunches

5 Windshield Wipers (each Side)

5 Leg Raises

10 Sec V-Hold

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/tough-core/>

INSANE CARDIO

Pause: 40/140

5 Cycles

20 sec Mountain Climbers

12 Squat Jumps

40 sec Jumping Jacks

10 Horizontal Jumps

8 Burpees

40 sec Rope Jumps

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/insane-cardio/>

TRAPEZIUS ROUTINE

Pause: 40/120

5 Cycles

7 Pull Ups

10 Hindu Push Ups

10 Contralateral Limb Raises (each Side)

10 Higher Decline Push Ups

5 Handstand Wall Assisted

6 Pike Push Ups

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/trapezius-routine/>

SIMPLE KILL

Pause: 40/120

4 Cycles

7 Pull Ups

12 Dips

10 Push Ups

10 Knee Raises

12 Squat Jumps

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/simple-kill/>

ON THE GO

Pause: 40/120

4 Cycles

12 Pseudo Push Ups

12 Dips on Chair

45 Sec Wall Sit

15 Squats

8 Wide Push Ups

20 Sec Mountain Climbers

12 Diamond Push Ups

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/on-the-go/>

USAIN BOLT

Pause: 30/140

2 Cycles

10 Burpees

30 Sec Run

20 Sec Mountain Climbers

30 Sec Run

20 Sec Flutter Crunches

30 Sec Run

5 Pistol Squats (each Leg)

30 Sec Run

10 Laying Down Leg Raises

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/usain-bolt/>

GO THE EXTRA MILE

Pause: 30/140

3 Cycles

35 Sec Rope Jumps

10 Lunges (each Leg)

12 Squat Jumps

15 sec Run Incline Hill

30 sec Side Plank left Side

10 Toe Touch Crunches

30 Sec Side Plank right Side

15 Sec Run Incline Hill

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/go-the-extra-mile/>

SCHLUSSWORT

Denk immer daran, eine Transformation ist kein Spaziergang und ein großer Schritt in deinem Leben. Disziplin, Überwindung und vor allem Kampfgeist für den Weg zum Erfolg sind unausweichlich. Häng dich rein, streng dich an um das zu schaffen was andere nicht schaffen! Es wird immer Tage geben an denen, du keine Lust mehr hast, an denen das Wetter zu mies ist, an denen du low carb oder healthy food nicht mehr sehen kannst. Hier heißt es dran bleiben und weiter machen. Früher oder später wirst du mit dem Erfolg belohnt! Der Körper wird sich bald an die Umstellung gewöhnen und es dir danken. Lass dich inspirieren und finde deinen eigenen Weg die richtige Ernährung und sportliche Erfolge in Einklang zu bringen. Setz dir immer wieder kleine Ziele um die Motivation nicht zu verlieren.

Schon Boxchampion Muhammad Ali sagte: "Wenn mein Kopf es sich ausdenken kann, wenn mein Herz daran glauben kann - dann kann ich es auch erreichen." Aufgeben ist keine Option und sollte auch nicht zu deinen Gedanken zählen. An lustlosen Tagen hab ich mich immer mit der passenden Musik oder Videos, von denen die es geschafft haben, motiviert. Danach war ich froh, dass ich mich überwunden hab und fühlte mich hervorragend.

"Ich habe jede Trainingsminute gehasst. Aber ich habe mir gesagt: Gib nicht auf. Leide jetzt und lebe den Rest deines Lebens wie ein Champion."

Muhammad Ali